



NAFAQADA

HAWEENKA NAASNUUJINAAYA/ XABADNUUJINAYA

Caanahaaga aya ah cuntada ugu fiican ee cunugaaga xataa hadaadan cunto fiican cunin maalinkasta. Laakiin inaad cunto caafimaad leh cunto muhiim ayay kuutahay. Waa inaad cunto fiican cuntaa si aad wanaag udareento, tamar badan uyeelato aadna caafimaad qab ahaato. Iskuday cunista cuntooyinkaan caafimaadka leh:

- Cun nus saxan miro iyo khudaar ah. Kudar khudaarta cagaarka madoowga ah, gaduudka, iyo oranjiga.
- Kadhig kudhawaad nus kamid ah haruurkaaga haruurka guud. Cun boorashka, roodhiga haruurka, iyo bariiska baroonka.
- Cab caano aan dufan alahy ama dufanku kuyaryahay, yooqadka, ama jiiska.
- Borotiino kaladuwan cun. Dooro cuntooyinka bada, hilibka jirka ah iyo kan doorada, ukunta, digirta iyo misirta, cuntooyinka soyga, iyo lawska iyo miraha aan cusbada lahayn.
- Biyo cab markaad oonto. Talooyinka caamka ah ayaa ah inaad cabto galaas biyo ah markasta ood naasnuujinayso/xabadnuujinayso. Waa muhiim inaad markasta biyo cabto, laakiin biyaha ood badsato kordhin maayaan caanahaaga. Iskajaree cabitaanada sonkoraysa, sida soodhdada iyo cabitaanada miraha.
- Cun 3 xili cunto iyo 2-3 cunto fudud ah maalintii. Booqo barta Choosemyplate.gov si aad uhesho tilmaamo dheeri ah iyo fikradaha kale ee laxariira cuntooyinka iyocunyooyinka fudud.

MACUNI KARAA DAAWOYINKA KAALMADA AH?

Daawooyinka kaalmada ah ee feetamiinka iyo macaadintu mabuuxin karaan booska cunto caafimaad leh, laakiin inta badan dakhaatiirta daryeelka bixiya ayaa katalinaaya inaad qaadato feetamiino badan marka aad naasnuujinayso/xabadnuujineyso.

Haweenka qaar ayaa aad udhiigbaxa markay umulayaan. Dhiigbaxa ayaa saamaynaaya kaydkaaga dhuuxa waxaana suuragal ah inaad dareento tabar yari ama daal. Si jirkaaga looga caawiyo inuu soobogsodo:

- Cuncuntooyin ay kubadan yihiin dhuuxu ayna kujiraan, hilibka gaduudan, hilibka qaansiirka iyo digaaga, cuntooyinka badda, digirta, khudaarta leh caleenta cagaar madoowga ah sida ansalaatada, iyo seeriyaalka haruurka guud.
- Feetamiinka C ayaa jirkaaga kacaawinaaya inuu liqo dhuuxa cuntada. Cun miro iyo khudaar leh Feetamiin C badan sida banbeelmda, istaroor beriga, 100% dhecaanka miraha, barakooli, yaanyada, iyo basbaaska.



MAJIRAAN CUNTOOYIN AY TAHAY INAAN KAFOGAADO?

Ilmo kasta wuu kaduwanyahay kuwa kale. Inta badan waalidiinta ayaa cuni kara waxay rabaan markay naasnuujinayaan/xabadnuujinayaan. Qaarkood ayaa ogaada in cuntooyinka qaar ay saamayn kuyesheen cunugooda.

Hadaad ogaato xalad soo kororta, iskuday inaad lasocoto waxa aad dhab ahaantii cunto iyo sida cunugaagu uga falceliyo, kadibna lahadal dakhtarka daryeelka ee cunugaaga.

MACABI KARAA KHAMIR?

Khamradu caanahaaga ma gaarayso. Iskadhawr inaad aad ucabto ama marar badan cabto iskumar. Inaad marar dhif ah qabto hal ama labo dhalo oo khamri ah waa wax caadi ah. Sug ugu yaraan 2 saacadood hadaad khamri cabtay (ama 4 saacadood hadaad labo khamri cabtay) kahor intaadan naaska/xabadka udhigin cunugaaga. Hadaad qorshasatay inaad khamri badan cabto, usheeg dakhtarkaaga daryeelka.

Inaad khamri badan cabto waxay saamaynaysaa daryeelka aad cunugaaga siiso waxayn kaahor istaagi kartaa inaad kafalcelin wayso baahiyaha cunugaaga.

KAWARAN CABISTA MAADADA CAFFEINE?

Waxaa ugu fiican inaad yarayso cadadka maadada caffeine ee aad cabto markaad naasnuujinta/xabadnuujinta wado. Kusoo koob cabitaankaaga cffeine ta hal ama labo koob maalintii, wax intaas kabadan waxay saamayn kartaa dareenka cunugaaga iyo hurdadiisa.

DAAWOYIN NOOCEE AH AYAAN CUNI KARAA?

Waxaa jiro daawooyinka qaar ood cuni karto intaad naasnuujinaaya/xabadnuujinayso. laakiin kuligood macuni kartid. Kudhawaad dhamaan daawooyinka aad cunto ayaa ugudba caanaha naskaaga waxyar.

Inta badan wax saamayn ah kuma laha cunugaaga waadna cuni kartaa intaad naaska nuujinayso/xabadnuujinayso. Mar walba lahadal dakhtarkaaga daryeelka iyo kan cunugaaga ama farmashiilahaaga daawooyinka aad isticmaalayso.

➤ TILMAAN: ⬅

Wixii su'aalo dheeri ah booqo [womenshealth.gov/breastfeeding](https://www.womenshealth.gov/breastfeeding), lahadal Dhakhtarka Cuntada oo aqoonsi leha am dhakhtarkaaga daryeelka caafimaadka.

